# Утренняя гимнастика на сентябрь месяц.

1. Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – просмотрим на осенние листочки.

Упражнение без предметов.

1. И . п. – ноги на ширине ступни , руки вдоль туловища , Вынести руки вперед , хлопнуть в ладоши перед собой , вернуться в исходное положение( 5 раз)
2. И. п. – ноги на ширине ступни , руки на поясе , Присесть , положить руки на колени , вернуться в исходное положение ( 5 раз )
3. И . п. – ноги на ширине ступни , руки вдоль туловища , Поднять руки в стороны , вернуться в исходное положение ( 5 раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены , руки на поясе , Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой ( 2 – 3 раза)
5. Ходьба в колоне по одному за воспитателем.

#  Утренняя гимнастика на октябрь месяц.

Ходьба в колонне по одному . На сигнал воспитателя : « Воробушки! « остановиться и сказать : « Чик – чирик «. Бег друг за другом.

 Упражнение с мячом.

1 И . п. – ноги на ширине ступни , мяч в обеих руках внизу . Поднять мяч вверх , опустить вернуться в исходное положение.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди . Наклониться , коснуться мячом пола , выпрямиться , вернуться в исходное положение

3. И.п. – ноги на ширине ступни , мяч в обеих руках . Присесть , мяч в согнутых руках , встать , выпрямиться , вернуться в исходное положение ,

4. И .п. – сидя на пятках , мяч на полу в обеих руках

Катание мяча вокруг себя вправо и влево , перебирая руками

1. И . п. – ноги слегка расставлены , мяч в согнутых руках на груди , прыжки на двух ногах с поворотами вокруг своей оси вправо и влево.

#

**Утренняя гимнастика на ноябрь месяц.**

**1 Ходьба и бег вокруг стульчика , поставленных по кругу**

 **Упражнение на стульчиках,**

**2. И . п. – сидя на стуле , ноги слегка расставлены , руки внизу , Поднять руки в стороны , опустить,вернуться в исходное положение**

**3. И . п . – сидя на стуле ноги на ширине плеч , руки на поясе , Наклоны вправо ( влево ) , вернуться в исходное положение.**

**4. И . п. – стоя за стулом . ноги слегка расставлены ,руки на спинке стула Присесть встать вернуться в исходное положение**

**5 . И . п. – Стоя около стула , ноги слегка расставлены , руки произвольно , прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны , в чередовании с небольшой паузой**

**6. Игра малой подвижности « Тишина «**

Утренняя гимнастика на декабрь месяц

1,Ходьба и бег в колонне по одному между предметами

Упражнение без предметов.

2. И. п. – ноги на ширине ступни , руки внизу , Поднять руки в стороны , опустить , вернуться в исходное положение

3, И . п. – стоя ноги на ширине ступни , руки на поясе, Присесть , руки вынести вперед , встать , вернуться в исходное положение

4. И.п.—стойка на коленях , руки на поясе , Наклоняться вправо ( влево) , выполнять 2-3 покачивания.

5 И. П. – сидя на полу ноги прямые , руки в упоре сзади , согнуть колени , подтянуть к себе , выпрямить в исходное положение.

6 . Игровое упражнени6 « Лягушки» ( прыжки на двух ногах , продвигаться по кругу.

**Утренняя гимнастика на январь месяц.**

1. **Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики)**

**Упражнение с кубиками**

1. **И.п. – стоя ноги на ширине ступни , кубики в обеих руках внизу, Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими , опустить кубики , вернуться в исходное положение**
2. **И.п. – стоя ноги на ширине ступни , кубики в обеих руках за спиной , Присесть , положить кубики на пол ; встать выпрямиться , руки призвольно ; присесть положить кубики на пол**
3. **И .п. – Стоя на коленях кубики в обеих рукаху плнча Наклоны вперед ,**
4. **И.п. – стоя перед кубиками руки впереди произвольно , Прыжки на двух ногах**
5. **Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках , По сигналу воспитателя поднять кубик ( не более чем на 3 – 5 секунд) , опустить и так несколько раз во время ходьбы.**

**Утренняя гимнастика на февраль месяц.**

1. **Ходьба , бег в колонне по одному ; ходьба и бег врассыпную.**

**Упражнения с погремушками.**

**2.И.п. – ноги на ширине плеч , погремушки внизу, Поднять погремушки через стороны вверх . позвонить . опустить погремушку через стороны вниз,**

**3. И .п. – ноги на ширине сткпни , погремушка у плеча, Присесть вынести погремушку вперед , позвонить ,выпрямиться , вернуться в исходное положение,**

**4.И.п.- сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеча, Наклоны вперед , положить погремушку на пол ,выпрямиться , убрать руки за спиной ; наклониться , взять погремушки , вернуться в исходное положение**

**5. И.п. – стоя ноги слегка расставлены , погремушка у плеч. Прыжки на двух ногах, с поворотами вокруг своей оси вправо ( влево) ; 2-3 раза.**

**6 Игровое упражнение « Найди свой цвет « ( кегли , кубик)**

1. **Ходьба в колонне по одному.**

**Утренняя гимнастика на март месяц.**

1. **Игровые упражнения « Поймай комара»**

**Упражнение с кубиками.**

1. **И .П . – ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу . Поднять кубики через стороны вверх , коснуться ими друг друга ; опустить кубики , вернуться в исходное положение .**
2. **И.П. – ноги на ширине ступни, кубики у плеча, Присесть , кубики вынести вперед ; встать , выпрямиться , вернуться в исходное положение.**
3. **И.П.- стоя на коленях . кубики в руках у плеча . Повернуться вправо( влево) , взять кубик, вернуться в исходное положение.**
4. **И.П. – лежа на спине , ноги прямые , кубики в обеих руках , за головой , Согнуть ноги в коленях , коснуться кубиками колен ,вернуться в исходное положение .**
5. **И .П.- ноги слегка расставлены , кубики на полу, Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны**
6. **Ходьба в колоне по одном**

Утренняя гимнастика на апрель месяц.

Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени , как лошадки , Ходьба и бег чередуются,

Упражнения с флажками,

1, И, П,- ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу поднять через стороны флажки вверх, скрестить ; опустить флажки вниз , вернуться в исходное положение

1. И,П,- ноги на ширине плеч, флажки у плеч.

,Наклониться помахать флажками перед собой , выпрямиться , вернуться в исходное положение .

1. И , П, - ноги на ширине плеч, флажки у груди . поворот вправо ( влево) , отвести флажок в сторону ( руки прямые) , вернуться в исходное положение .
2. И,П.- ноги слегка расставлены , флажки лежат на полу . Прыжки на двух ногах ( перед флажками) в чередовании с небольшой паузой .
3. Игра « Кошки мышки» ( кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

Утренняя гимнастика на май месяц

1. Ходьба и бег змейкой . Ходьба и бег врассыпную
2. И,П,- ноги на ширине ступни Ж, руки вдоль туловища , Поднять руки к плечам , сгибая в локтях ; опустить руки , вернуться в исходное положение
3. И,П,- ноги слегка расставлены , руки за спиной .Присесть вынести руки вперед ; встать ,руки убрать за спину , вернуться в исходное положение
4. И,П, - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе .Наклоны вправо ( влево) , выпрямиться , вернуться , в исходное положение.
5. И,П, - ноги слегка расставлены , руки на поясе, Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
6. Игра « Найди свой цвет»,